

МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	35-37
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-44
200/10	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-293,21, Белки-7,87, Жиры- 13,23, Углеводы-35,59	41-21
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
30	Батон нарезной <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-685,71, Белки-20,1, Жиры- 31.5. Углеводы-77.85	125-38
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры- 5,29, Углеводы-17,56	30-93
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе том.50/60 <small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус томатный</small>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры- 7,63, Углеводы-4,47	59-47
150	Макаронны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-42
10	Горошек зеленый порц.	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65	5-08
200	Напиток смородиновый <small>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	16-29
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-08
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-15
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-807,19, Белки-24,12, Жиры- 18.79. Углеводы-133.32	174-62
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЦСО**

<u>ЦСО2</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры- 5,29, Углеводы-17,56	30-93
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе том.50/60 <small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус томатный</small>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры- 7,63, Углеводы-4,47	59-47
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-42

макаронные изделия, масло сливочное, соль

20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	10-16
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>		
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	4-38
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-15

Итого за ЦСО2 Калорийность-815,89, Белки-24,58, Жиры-18,82. Углеводы-134,96 **180-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	41-80
	<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>		
130	Мандарины	Калорийность-49,4, Белки-1,04, Жиры-0,26, Углеводы-9,75	42-51
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-15
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-37,6, Белки-1,22, Жиры-0,13, Углеводы-7,87	2-54

Итого за Завтрак льготный Калорийность-486,29, Белки-11,62, Жиры-14,07. Углеводы-75,88 **125-00**

Обед льготный

250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	30-93
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе том.50/60	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	59-47
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус томатный</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
15	Горошек зеленый порц.	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98	7-62
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>		
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-27

Итого за Обед льготный Калорийность-656,09, Белки-21,3, Жиры-18,39. Углеводы-100,66 **135-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с луком реп.	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-40
	<i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		

100	Салат из б/к капусты с морковью	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	12-34
	<i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	30-93
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе том.50/60	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	59-47
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус томатный</i>		
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	111-11
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	99-65
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
75	Шницель из свинины 75	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	91-07
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
50/100	Плов из птицы (филе кур.) 50/100	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	97-77
	<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-84
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-15
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	43-26
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75	Булочка "Улиточка"	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	32-95
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024